

## Forvarnaráætlun Belamerkurskóla

Forvarnarstefna Belamerkurskóla miðar að því að stuðla að alhliða heilbrigði nemenda. Forvarnir spanna mjög breitt svið sem tengist velferð nemenda, svo sem líðan, sjálfsmynd, námsárangri, skólasókn, samskiptum og áhugamálum. Fræðslan fer fram í skólanum með fjölbreyttum hætti og koma margir aðilar að henni s.s. kennarar, skólahjúkrunarfræðingur og utanaðkomandi aðilar. Í þessari áætlun er fjallað um forvarnir innan skólans og viðbrögð skólans þegar upp kemur grunur eða vitneskja um fíkn.



### Markmið

- Að **fræða** nemendur um skaðsemi tóbaks, áfengis og annarra fíkniefna og hverjar **afleiðingar** af neyslu þessara efna geta verið.
- Stuðla að **jákvæðri sjálfsmynd** og **heilbrigðum lífsstíl** nemenda svo þeir verði betur færir um að taka **sjálfstæðar ákvarðanir** og láta ekki undan **félagslegum þrýstingi**.
- Að **styðja nemendur** í ákvörðun sinni um að nota ekki tóbak, áfengi eða aðra vímugjafa og að þeim finnist áhugavert að eyða grunnskólaárum sínum á **heilbrigðan** hátt án tóbaks og annarra vímuefna.
- Að stuðla að **góðri samvinnu** milli heimila og skóla.

### Hlutverk skólans

- **Fræðsla / miðlun upplýsinga** – markmið fræðslunnar er að reyna að draga úr fjölda þeirra sem áætjast reykingum eða öðrum vímuefnum. Hjúkrunarfræðingur hefur fasta viðveru í Belamerkurskóla á miðvikudögum og sinnir hann meðal annars forvarnarstarfi í skólanum.
- **Íhlutun / afskipti af nemendum í vanda** – markmiðið er aðstoða þá nemendur sem komnir eru í neyslu. Einnig að styðja og aðstoða eftir fremsta megni foreldra/forráðamenn nemandans.
- **Lífsleikni** – markmiðið er að nemendur öðlist sem besta færni í aðlögunarhæfni og í að sýna jákvæða hegðun þannig að þeir séu betur í stakk búnir til að takast á við áskoranir og kröfur daglegs lífs. Lífsleiknikennsla á einnig að stuðla að heilbrigðum lífstíl nemenda.
- **Foreldrasamstarf** – stuðla að góðri samvinnu milli heimila og skóla.



### Leiðir

- Að fræða nemendur um skaðsemi tóbaks, áfengis og annarra vímuefna. Einnig að fræða nemendur um andlegt, líkamlegt og félagslegt heilbrigði. Fræðslan fer fram hjá kennurum og einnig eru fengnir gestafyrirlesarar í heimsókn til að fjalla um ýmis málefni.



## Ferlar vímuefnamála í Pelamerkurskóla

### Tóbak

Reykingar og öll neysla tóbaks er bönnuð á skólatíma og í öllum ferðum á vegum skólans. Verði nemandi uppvís að reykngum eða notkun tóbaks og haft samband við foreldra/forráðamenn barnsins.

### Áfengi og vímuefni

1. Ef **grunur vaknar** um neyslu áfengis, tóbaks eða annarra vímuegjafa hjá nemanda er umsjónarkennara tilkynnt um málið. Skólastjórnanði eða umsjónarkennari hefur samband við foreldra viðkomandi nemanda og segir frá rökstuddum grunsemdum. Málinu er vísað til nemendaverndarráðs sé það ekki þar fyrir. Nemendaverndarráð tekur ákvörðun um framhald málsins.
2. Ef **staðfestar** upplýsingar liggja fyrir um neyslu nemanda á áfengi, tóbaki eða öðrum vímuefnum skal skólastjórnanði strax boða til fundar með foreldrum, þeir upplýstir og látnir vita um framgang málsins og foreldrum er bent á hvert þeir geti leitað eftir aðstoð.
3. Ef um **ítrekaða neyslu vímuegjafa** er að ræða tilkynnir skólastjóri **barnaverndaryfirvöldum** skriflega um málið og upplýsir foreldra um það. Skóli og barnaverndaryfirvöld vinna saman að framgangi máls.

### **GAGNLEGAR HEIMASÍÐUR**

Ef þú ert að leita upplýsinga um vímuefni er heilmikið af fræðsluefni í boði. Best er að leita upplýsinga og ráða hjá **fagfólki**, eins og t.d. læknum, hjúkrunarfræðingum, sálfræðingum eða félagsráðgjöfum. Ef þú eða einhver sem þú þekkir er í vandræðum vegna vímuefnanotkunar getur þú leitað til eftirtalinna aðila til að fá ráðgjöf og stuðning.

- <http://www.vimulasaeska.is/> – Vímulaus æska – Foreldrahús
- <http://www.logreglan.is> – Lögregluvefurinn
- <http://www.forvarnir.is> – Vefsetur um vímuefnamál
- <http://www.marita.is> – Forvarnarsvið Samhjalpar. Ráðgjöf og aðstoð fagfólks
- [www.attavitinn.is](http://www.attavitinn.is)
- <https://sjalfsmynd.is/> - Sterkari út í lífið

### **Neyðarlínan**

Sé barn slasað, mjög veikt eða á einhvern hátt illa haldið eftir neyslu vímuefna ætti hiklaust að hafa samband við Neyðarlínuna með því að hringja í 1–1–2.